

Tekst en interviews DEBORAH LIGTENBERG
Fotografie KARLIEN VAN DER GEEST

EIGEN dikke built? SCHULD



Slachtoffers van een misdrijf krijgen regelmatig de vraag wat hún eigen aandeel was in wat hun is overkomen. En dat terwijl *victim blaming* – zoals het heet – vaak schadelijker is dan het misdrijf zelf.

‘Nou, nou, wat zielig zeg.’ ‘Ze kon ook gewoon ‘nee’ zeggen.’ ‘Wat is er mis met naakt?’ Als blogger en vlogger Cynthia Schulz tijdens een vroege ochtendwandeling wordt lastiggevallen door een man die haar zijn penis wil laten zien, schrijft ze daar later een blog over. Waarna op online platformen allerlei mensen over haar heen vallen. “Ik besloot mijn verhaal te delen”, schrijft ze in een blog op cynthia.nl. “Als je dan reacties krijgt dat je je aanstelt, dat je het doet voor de aandacht, dat het je eigen schuld is, dan raakt dat heel diep.”

Niet alleen reaguurders op social media maken zich er schuldig aan iemands slachtofferschap te ontkennen of de verantwoordelijkheid van wat er is gebeurd bij het slachtoffer zélf neer te leggen. In een artikel in de *Volkskrant* over de Nederlandse Laura die na haar verkrachting in Qatar de gevangenis in moest wegens ‘buitenechtelijke seks’, stonden suggestieve details over haar schaarsgeklede vriendin die in de prostitutie zou werken. Alsof het seksueel geweld daarmee was uitgelokt. Zelfs toen bekend werd dat Anne Faber vermist was, waren er mensen die zich op social media afvroegen wat zij deed in de regen op de fiets. Alsof we massaal binnen moeten blijven als het rotweer is.

Had je maar niet... Het is het stemmetje in ons hoofd dat dit soort dingen fluistert als het over een misdrijf gaat. Voor we het weten, zeggen we het hardop. Of we gooien het op Twitter. En zo krijgen slachtoffers geregeld bakken vol verwijten over zich heen, vaak van volslagen onbekenden die géén idee hebben waar ze het over hebben. *Victim blaming* noemen we dat; de schuld van een misdrijf bij het slachtoffer leggen. Het komt heel veel voor en is een serieus probleem.

SCHADELIJK

Dat het heel schadelijk kan zijn voor een slachtoffer, ziet klinisch psycholoog Iva Bicanic in de praktijk. Iva is tevens hoofd van het landelijk Psychotraumacentrum UMC Utrecht en landelijk coördinator van het

Centrum Seksueel Geweld. “Slachtoffers kwellen zichzelf met de gedachte hoe ze zo stom hebben kunnen zijn. Ogenschijnlijk onschuldige opmerkingen van anderen, zoals ‘Wat deed je daar op dat tijdstip?’ wakkeren dat schuldgevoel aan. Met als gevolg dat iemand in bed blijft liggen, depressief wordt of erger. Schuldgedachten zijn een voorspeller van andere problemen. Als ik EMDR (therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring, red.) toepas, gaat dat geregeld over de impact van hoe anderen reageerden. De schade die dat heeft aangericht, is vaak groter dan van het misdrijf op zich. Het maakt iemands zelfbeeld stuk en het staat verwerking in de weg. Als elke buitenstaander meelevend en goed zou reageren, zou mijn baan voor een groot deel overbodig zijn.”

MOEILIJK PUNT

Iets anders dat door slachtoffers vaak als pijnlijk wordt ervaren, is dat de politie moet vaststellen of er echt sprake is geweest van een strafbaar feit. “Vooraf bij een zedenmisdrijf is dat soms een moeilijk >

Victim blaming maakt iemands zelfbeeld stuk en staat verwerking in de weg

WEL
DOEN

Zo simpel kan het zijn

De eerste reactie kan heel simpel zijn: ‘Wat naar voor je’, ‘Wat verschrikkelijk dat dit jou is overkomen’, of: ‘Wat fijn dat je dit aan mij toevertrouwt.’ Voel je de behoefte om een knuffel te geven, vraag dan of een omhelzing oké is. Bij sommige slachtoffers, met name van seksueel geweld, kan een knuffel nare herinneringen oproepen.

Leg de regie bij het slachtoffer

Ga niet te snel, maar laat het slachtoffer bepalen welke stappen er worden gezet en welke oplossingen hem kunnen helpen.

Aangifte doen

Aangifte doen van een misdrijf is soms een moeilijke stap. Mogelijk voelt iemand zich schuldig of angstig. Blijf benadrukken dat het niet de schuld van het slachtoffer is, maar dat deze gevoelens er mogen zijn.

EN WAT NIET?

Vermijd waarom-vragen

‘Waarom zei je geen nee?’, of ‘Waarom ben je niet eerder naar huis gegaan?’ Hierdoor kan een slachtoffer – onbedoeld – het gevoel krijgen dat hij (mede) schuldig is aan wat er is gebeurd.

Ben je er nog niet overheen?

Herstel kost tijd en iedereen heeft hierin zijn eigen tempo. Respecteer dit. Een opmerking als ‘Ben je er nu nog niet overheen?’, kan kwetsend en zelfs schadelijk zijn.

Boze reacties naar de dader

Schelden op de dader helpt en steunt niet altijd. Misschien heeft iemand loyaliteitsgevoelens naar de dader, bijvoorbeeld omdat dit een familielid is.

Zoeken naar logica

Als iemand vertelt over een misdrijf, is de volgorde van het verhaal soms volkomen onlogisch. Wees blij dat het slachtoffer het verhaal vertelt en laat hem of haar praten. Het is normaal dat de logica ontbreekt en het is belangrijk voor het herstel dat het slachtoffer het gevoel krijgt geloofd te worden.

Bron: slachtofferwijzer.nl

punt”, zegt Bicanic. “Aangetoond moet worden dat de verdachte dwang of geweld gebruikt om de sex tegen de zin door te zetten. Maar sommige slachtoffers bevriezen. Ze zijn zo in paniek, dat ze geen woord kunnen uitbrengen. Laat staan zich verzetten. Dan is het gebruik van dwang of geweld niet per se nodig. Vragen van de politie zoals: ‘Wat heb jij gedaan om kenbaar te maken dat je het niet wilde?’, kunnen voelen als victim blaming. Minister van Justitie Grapperhaus biedt een oplossing door nieuwe seksuele misdrijven in de wet op te nemen, waarin niet dwang, maar sex tegen de wil het criterium is. Dat is een goede ontwikkeling. Het mag niet zo zijn dat mensen het politiebureau verlaten met het gevoel dat ze het zelf uit de hand hebben laten lopen. Het was niet jouw schuld. Echt niet.”

SCHIJNVEILIGHEID

Als een slachtoffer er niets aan kan doen, waarom zadelen anderen ze dan op met een ‘eigen schuld, dikke bult-gevoel’? Dit gebeurt niet alleen na seksueel geweld, maar ook bij andere misdrijven. En zelfs bij pesten (“Het is ook wel een beetje een apart jongetje”) en ziektes (“Hij is ook

veel te zwaar”). Volgens de Amerikaanse psycholoog Melvin Lerner doen we dit om onszelf veilig te kunnen voelen. In zijn ‘the just world’-theorie beschrijft hij de gedachtegang dat als we maar gezond leven en goed in de pas lopen, onheil kan worden afgewend. Een gedachtegang die overigens niet van de laatste tijd is. We geven er nu een naam aan, maar ook in vroeger tijden legden mensen de schuld bij het slachtoffer. “Het is alsof we niet willen geloven dat er nare dingen gebeuren”, zegt Ineke Sybesma, directeur Fonds Slachtofferhulp. “En als het dan voorkomt, zal het slachtoffer er wel om gevraagd hebben. Daarmee creëren we voor onszelf een soort schijnveiligheid. Stel je voor dat dat niet zo is: dan zou het iedereen kunnen overkomen. Ook óns.” Sybesma benadrukt dat victim blaming echt niet altijd boze opzet is. “We zien dat naast van slachtoffers vaak niet zo goed weten hoe ze steun moeten bieden. Vol goede bedoelingen stellen ze soms net de verkeerde vragen. Of het is de ongerustheid die maakt dat ze ‘Wat deed je daar dan ook?’, roepen. Sommigen denken dat ze het beter aan een professioneel hulpverlener kunnen overlaten. Terwijl slachtoffers bij hun herstel juist zo gebaat zijn bij steun uit hun directe omgeving.”

WAT KUNNEN WE ZELF DOEN?

Een kant-en-klaar middel om het aantal misdrijven terug te dringen, is er helaas niet. Wel kan er wat worden veranderd in hoe hiermee wordt omgegaan. Door #metoo durfden veel slachtoffers naar buiten te komen met hun verhaal – een mooie ontwikkeling. Uit onderzoek blijkt echter dat het niet per se beter gaat met mensen die openlijk vertelden over het misbruik. Daar heb je die victim blaming weer. Dus is er meer nodig. Fonds Slachtofferhulp startte in september een campagne over wat je wél zegt tegen een slachtoffer. De eerste stap om het beschuldigen van slachtoffers te stoppen, ligt misschien wel gewoon bij onszelf. □

Slachtoffers zijn voor hun herstel juist zo gebaat bij steun uit hun directe omgeving

Lindsay

“Wat geeft mensen het recht om dit zomaar te zeggen?”

Lindsay (26) werd verkracht door een jongen die ze thuis had uitgenodigd. Hoe kón ze zo stom zijn? Dit is haar talloze malen gevraagd.

“Mijn relatie was al een tijdje uit en op een dag dolde ik met mijn vriendinnen dat het misschien leuk was om op Tinder te gaan. Zo kwam ik in contact met een jongen die écht leuk leek. We besloten af te spreken in een café, wat heel gezellig was. Er was geen seksuele spanning, maar ik had het gevoel dat hij wel eens een goede vriend kon worden. Ik nodigde hem uit bij mij thuis, net zoals ik met andere vrienden doe. De sfeer sloeg vrijwel meteen om. Vanaf het moment dat ik zijn handen om mijn nek voelde, bevroor ik. Ik weet niet eens hoe lang de verkrachting duurde. Na zijn vertrek was ik in shock. Ik schaamde me zo, dat ik het niemand durfde te vertellen. Totdat ik na twee maanden brak en een paniekaanval kreeg die niet stopte. Een paar goede vrienden reageerden heel fijn en begripvol, maar ik kreeg ook heel verveleerde reacties. ‘Wie nodigt er dan ook een jongen thuis uit?’ Ik heb die opmerking heel vaak gehoord en elke keer weer kwetste het me. Ik vertelde mijn verhaal op televisie, in items over de freeze-

reactie tijdens seksueel geweld. Ik was gewaarschuwd dat ik de reacties op Twitter beter niet kon lezen, maar via mijn omgeving sijpelden ze toch door. Mensen oordeelden op een deel van mijn verhaal. Waarom doen mensen dit? Wat geeft ze het recht om dit zomaar te zeggen? Het stond mijn verwerkingsproces in de weg. Wie verkracht wordt, geeft zichzelf al vaak de schuld. Het lijkt dan alsof je invloed had op de situatie, terwijl je juist alle controle kwijt bent. Voelen dat

“Ik kreeg het gevoel dat ik invloed op de situatie had, maar was de controle juist kwijt”

niemand de regie over mijn wil, over mijn leven, had overgenomen was heel pijnlijk, maar nodig voor de verwerking. Victim blaming zorgde ervoor dat ik in mijn schuldgevoel bleef hangen en niet verder kon. In therapie heb ik dat van me af kunnen schudden. Dat een groep vrienden om me heen bleef staan, hielp ook. Nog steeds krijg ik wel eens van die ondoordachte opmerkingen, maar ik laat het gaan. Het gaat niet over mij, maar zegt alles over de ander die te snel oordeelt.”

Vol goede bedoelingen stellen geliefden soms net de verkeerde vragen

MEER WETEN?

OF CONTACT MET LOTGENOTEN?

- ◆ Fonds Slachtofferhulp zet zich op allerlei manieren in voor slachtoffers: fondsslachtofferhulp.nl
- ◆ Slachtofferhulp Nederland, hulp aan slachtoffers: slachtofferhulp.nl
- ◆ Fraudehelpdesk, eerste loket bij oplichting: fraudehelpdesk.nl
- ◆ Centrum Seksueel Geweld, hulp na aanranding of verkrachting: centrumseksueelgeweld.nl
- ◆ Stichting Voor Ons, voor slachtoffers van seksueel misbruik: stichtingvoorons.org
- ◆ No need to hide, zet zich in voor slachtoffers van seksueel ongewenst gedrag en misbruik: nonetohide.nl

“Omdat ik van alles over me heen kreeg, voelde ik me nóg kleiner, nóg dommer”



◆
Marlon

“Ik raakte zo diep in de put, dat ik niet meer wilde leven”

Marlon van Dalen (62) werd slachtoffer van internetfraude, iets waar allerlei mensen een mening over hadden.

“Ik ben drie keer gestraft. Door de Nigeriaanse bende die zich voordeed als de charmante Amerikaan Tom, die me duizenden euro’s aftroggelde en mijn hart vermorzelde. Door mezelf, want hoe had ik zó stom kunnen zijn! En door mijn omgeving, die een stortvloed van verwijten over me uitstortte. ‘Oen! Dat dóe je toch niet? Eigen schuld, dikke bult’, dat soort opmerkingen. Ik raakte er zo diep door in de put, dat ik op een gegeven moment zelfs niet meer wilde leven, iets wat ik niet van mijzelf kende.”

Stapelverliefd

“Had ik kunnen weten dat het niet klopte? Die vraag heb ik mezelf talloze malen gesteld. Nadat de Fraudehelpdesk me liet zien dat de foto’s van ‘Tom’ waren gefotoshopt, kon ik mezelf wel voor mijn hoofd slaan. Tuurlijk had ik, als ik argwanend was geweest, kunnen weten dat deze man niet echt bestond. Maar dat was ik niet, zo ben ik ook niet. De bende die achter ‘Tom’ zat, ging zo slinks te werk, dat ik als een blok viel voor deze man. Als weduwe heb ik wel gedate, maar dat viel altijd tegen. Mannen kwamen niet opdagen, bleken er andere vrouwen op na te houden of keken alleen maar op hun telefoon. Met ‘Tom’ – die ik via een online datingplatform leerde kennen – was het anders. Het is erg om te zeggen, maar in lange tijd had ik niet zo goed met een man kunnen praten. Telefonisch en via de chat. Als Amerikaans ingenieur werkte hij een tijdje in Amsterdam. Ik wilde hem graag zien, maar een paar dagen voor onze ontmoeting zegde hij af. Hij moest plotseling naar het buitenland voor zijn werk. Kan gebeuren, ik zocht er niets achter. Met Valentijnsdag stuurde hij me bloemen en bonbons. Een tijdje later zelfs een ring. Ik ben op een verschrikkelijke manier een roze bubbel in gemanipuleerd. In de zes maanden waarin we contact hadden, heb ik duizenden euro’s aan hem overgemaakt. Het begon met zijn dochter in Amerika die in een pretpark was bestolen. Hij had alles geïnvesteerd in zijn project en had op dat moment dus geen geld beschikbaar. Er was altijd wel wat. Al die tijd heb ik hem niet gezien, want ook dat liep

altijd in de soep. Moest hij opeens voor weken naar een boorplatform op zee. Ik slikte het als zoete koek. Het was zelfs zó erg, dat ik met een smoesje van mijn zoon een groot bedrag leende. Het moment dat ik mijn zoon moest vertellen dat ik voor het eerst in mijn leven tegen hem had gelogen en dat het geld ook nog naar een bedrieger was gegaan, was verschrikkelijk. Een goede vriendin die me wakker had geschud door zich hardop af te vragen of ik geen slachtoffer was van internetfraude, was bij me. Ik zal dat moment nooit vergeten, ik schiet weer vol als ik eraan denk. Mijn zoon pakte me vast en zei dat we er samen wel uit kwamen. Dat was zó fijn. Toch kon ik het mezelf niet vergeven dat ik zo stom was geweest. Ik, toch best een verstandige vrouw, was er met open ogen ingetrapt. Ik nam het mezelf zo kwalijk dat ik mijn zelfrespect volledig had verloren.”

“Had ik kunnen weten dat het niet klopte? Die vraag heb ik mezelf talloze malen gesteld”

Nog kleiner, nog dommer

“Dat mijn zoon in me bleef geloven en zei dat ik er echt wel weer bovenop kwam, dat een paar vriendinnen me steunden, hielp enorm. Oók in het omgaan met al die reacties van anderen. Sinds mij dit is overkomen, oordeel ik niet meer zo snel. Je doet een ander namelijk zo veel pijn. Dat ik slachtoffer ben, is een deel van mij. Ik vond dat ik dat moest kunnen delen met de buitenwereld. Nou, dus niet. Ik kreeg van alles over me heen. Het had als effect dat ik me nóg kleiner, nóg dommer ging voelen. Als ik het kleine groepje van mijn kinderen, een paar vriendinnen en de Fraudehelpdesk niet had gehad, had ik denk ik een einde aan mijn leven gemaakt. Zo diep zat ik. De mensen van de Fraudehelpdesk zeiden en bleven erop hameren dat een slachtoffer nooit dom is. Nooit! Dat hielp. Dankzij een goede advocaat is het grootste deel van het geld terug. Mijn schulden zijn afgelost en ik heb mijn leven weer op de rit. Alleen met mijn vertrouwen in anderen is het slecht gesteld. Dat komt door die oplichters, maar ook door alles wat mensen hebben gezegd. Mijn ellende was al groot genoeg. Het was echt niet nodig om het erin te wrijven.”

HAAR EN MAKE-UP: ASTRID TIMMER. STYLING: GWENDOLYN NICOLE. MIMV. MAX MARA (VEST, PANTALON), SCOTCHSODA (TOP), JIL SANDER (SCHOENEN)